BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Denpasar. Kota Denpasar adalah Ibu Kota Provinsi Bali. Kota Denpasar berada pada ketinggian 0-75 meter dari permukaan laut, terletak pada posisi 8°35'31" sampai 8°44'49" Lintang Selatan dan 115°00'23" sampai 115°16'27" Bujur Timur. Sementara luas wilayah Kota Denpasar 127,78 km² atau 2,18% dari luas wilayah Provinsi Bali.

Kota Denpasar terdiri dari 4 kecamatan, 16 kelurahan, dan 27 desa. Pada tahun 2018, jumlah penduduknya mencapai 788.589 jiwa dan sebaran penduduk 4.997 jiwa/km². Denpasar ditetapkan menjadi pusat pemerintahan bagi Provinsi Daerah Tingkat I Bali. Dengan dijadikannya Denpasar menjadi pusat pemerintahan tingkat satu maka Kota Denpasar mengalami pertumbuhan yang sangat cepat baik dalam artian fisik, ekonomi, maupun sosial budaya. Denpasar dan sekitarnya telah memiliki keadaan fisik yang sedemikian maju serta kehidupan masyarakatnya telah banyak menunjukan ciri-ciri dan sifat perkotaan (Badan Pusat Statistik Provinsi Bali, 2018).

Seiring berkembangnya teknologi, kebanyakan anak di Kota Denpasar enggan untuk bermain di luar rumah. Aktifitas fisik seperti permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat, atau gerakan lainnya kini digantikan dengan permainan anak yang kurang melakukan gerak seperti game elektronik, komputer, internet, televisi ataupun penggunaan gadget yang cukup dilakukan dengan hanya duduk tanpa harus bergerak (Fitriyani, 2017).

Berdasarkan data Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga (Disdikpora), jumlah SMP yang ada di Kota Denpasar adalah sebanyak 59 sekolah, diantaranya 12 SMP Negeri dan 47 SMP Swasta (Profil Kota Denpasar, 2018).

SMPN 9 Denpasar adalah salah satu Sekolah Menengah Pertama Negeri yang berada di wilayah Denpasar Selatan dengan akreditasi A serta menggunakan Kurikulum 2013. Jumlah siswa keseluruhan adalah sejumlah 1043 orang dan jumlah guru sebanyak 50 orang. SMPN 9 Denpasar memiliki luas 5,229 m^2, di atas tanah tersebut didirikan bangunana kelas sebanyak 27 ruangan, 2 ruang laboratorium, ruang guru dan 1 ruang perpustakaan yang dilengkapi dengan akses internet dan daya llistrik 2.500 KVA (Kemendikbud, 2019).

SMP Cipta Dharma nerupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama Swasta di daerah Denpasar Timur yang terakreditasi A dan menerpkan kurikulum 2013. SMP Cipta Dharma memiliki lahan seluas 12,185 m^2 dengan 15 ruang kelas, 1 ruang laboratorium, 1 ruang perpustakaan dan ruang guru dilengkapi dengan akses internet dan daya listrik 3.200 KVA. Jumlah siswa pada tahun 2019 adalah sebanyak 428 orang dan guru sejumlah 22 orang.

SMP PGRI 7 Denpasar adalah Sekolah Menengah Pertama Swasta di dearah Denpasar Selatan yang terakreditasi A dan menerapkan kurikulum 2013. Memiliki 11 ruang belajar, 1 laboratorium dan ruang guru yang dilengkapi dengan daya listrik sebesar 3.200 KVA. Jumlah siswa adalah sebanyak 234 orang dan guru sebanyak 21 orang.

SMPN 1 Denpasar adalah Sekolah Menengah Pertama Denpasar Timur dengan akreditasi A dan menerapkan kurikulum 2013. Luas tanah 4.800 m^2 dengan 30 ruang kelas, 1 ruang laboratorium, 1 ruang perpustakaan dan ruang

guru yang dilengkapi dengan akses internet dan daya listrik sebesar 150.000 KVA. Jumlah siswa tahun 2019 adalah sejumlah 933 orang dan guru sejumlah 48 orang.

2. Karakteristik Subyek Penelitian

Sampel yang diperoleh dalam penelitian adalah sebanyak 81 orang siswa dengan karakteristik seperti disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3

Karakteristik Sampel

No	Karakteristik / Kategori	n	%
1.	Umur		
	13 tahun	34	41,98
	14 tahun	31	38,27
	15 tahun	16	19,75
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	40	49,38
	Perempuan	41	50,61
3.	Asal Sekolah		
	SMPN 9 Denpasar	30	37,04
	SMP Cipta Dharma	9	11,11
	SMP PGRI 7 Denpasar	15	18,52
	SMPN 1 Denpasar	27	33,33
	Total	81	100,00

Sebaran sampel dari segi umur dapat dilihat untuk umur termuda adalah 13 tahun dan tertua adalah 15 tahun. Rata-rata umur sampel 13,77 dengan standar deviasi 0,75. Jika dilihat dari sampel dengan umur terbanyak adalah 13 tahun yaitu 44,98%, sedangkan sampel dengan umur 15 tahun sebanyak 19,75% yaitu lebih sedikit dibandingakan dengan siswa berumur 13 dan 14 tahun. Hal tersebut dkarenakan sampel dengan umur 15 tahun atau kelas IX sedang fokus mengikuti ujian kelulusan.

Berdasarkan jenis kelamin, dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi jenis kelamin sampel hampir seimbang yaitu pada jenis kelamin perempuan 50,61% dan laki-laki 49,38%.

Sedangkan sebaran dari segi asal sekolah, dapat dilihat bahwa terdapat lebih banyak sampel yang berasal dari SMPN 9 Denpasar yaitu sebesar 37,04%, hal tersebut dikarenakan jumlah populasi yang lebih banyak dibandingkan dengan sekolah lain.

3. Data Penggunaan Gadget

Penggunaan *gadget* yang diteliti adalah kegiatan penggunaan *gadget* siswa dari pagi hari ketika bangun tidur hingga malam hari ketika akan tidur selama satu minggu terakhir yang diperoleh dengan pengisian kuisioner penggunaan *gadget* pada siswa SMP.

Isi kuisioner selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 3.

Adapun data penggunaan *gadget* secara rinci dijelaskan pada tabel 4.

Tabel 4

Sebaran Sampel menurut Penggunaan *Gadget*

Penggunaan *Gadget*	n	%
Sering	36	44,44
Jarang	8	9,88
Tidak pernah	37	45,68
Jumlah	81	100,00

Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat bahwa penggunaan *gadget* pada sampel paling banyak tergolong pada kategori tidak pernah yaitu 45,68%, namun juga terdapat 44,44% penggunaan *gadget* sampel yang tergolong dalam kategori

sering. Nilai tertinggi skor penggunaan *gadget* yang didapat dari pengisian kuisioner adalah 48 poin, dengan nilai tengah yaitu 33 poin serta nilai terendah 20 poin. Sampel dengan penggunaan *gadget* yang tergolong dalam kategorikan sering adalah sampel yang memiliki skor diatas nilai tengah, dimana dari penilaian kuisioner ini dapat menggambarkan bahwa penggunaan *gadget* pada sampel mulai dari pagi hari ketika bangun tidur hingga malam hari ketika akan tidur kembali selalu menggunakan *gadget* setiap memiliki waktu luang.

Sedangkan berdasarkan data durasi penggunaan *gadget* sampel didapatkan hasil rata-rata penggunaan *gadget* adalah selama 6,04 jam/hari, dengan standar deviasi 3,60.

4. Data Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik siswa selama satu minggu teerakhir diperoleh dengan pengisian kuisioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) ada siswa SMP. Adapun tabel data aktivitas fisik secara rinci dijelaskan pada tabel 5.

Tabel 5

Sebaran Sampel menurut Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	%
Berat	38	46,91
Sedang	3	3,70
Ringan	40	49,38
Jumlah	81	100,00

Berdasarkan Tabel 5, dapat dilihat bahwa kegiatan aktivitas fisik sampel paling banyak tergolong ringan yaitu sebanyak 49,38%, namun juga terdapat 46,91% aktivitas fisik sampel tergolong dalam kategori berat. Nilai tertinggi skor

aktivitas fisik yang didapat dari pengisian kuisioner adalah 98 poin, dengan nilai tengah yaitu 73 poin serta nilai terendah 28 poin.

Aktivitas fisik sampel tergolong dalam kategori ringan jika skor aktivitas fisik sampel kurang dari nalai tengah yang telah ditetapkan. Terdapat lebih banyak siswa dengan aktivitas fisik dengan ringan dikarenakan siswa hanya aktif berolah raga saat jam pelajaran olahraga saja yaitu satu kali minggu sekali. Penyebab lainnya adalah karena waktu luang hanya dihabiskan untuk makan, bermain *gadget* dan berbincang dengan teman-temannya yang membuat ativitas fisik sampel tergolong dalam kategori ringan.

5. Data Status Gizi Sampel

Data status gizi sampel dikumpulkan secara langsung dengan menimbang dan mengukur tinggi badan serta menghitung umur. Adapun tabel data status gizi sampel secara rinci dijelaskan pada tabel 6.

Tabel 6

Sebaran sampel menurut Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

IMT/U	n	%
Kurus	1	1,23
Normal	55	67,90
Gemuk	14	17,28
Obesitas	11	13,58
Jumlah	81	100,00

Rata-rata berat badan sampel yaitu 53,25 kg dan nilai tengahnya adalah 50 kg dengan standar deviasi 13,28. Sedangkan rata-rata tinggi badan sampel yaitu 157,23 cm dan nilai tengahnya adalah 157,5 cm dengan standar deviasi 7,72.

Berdasarkan Tabel 6, dapat dilihat bahwa Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada sampel paling banyak tergolong dalam kategori normal yaitu 67,90% namun masih terdapat 13,58% sampel tergolong dalam kategori obesitas. Dimana, jika dibandingkan dengan data remaja obesitas di profil kesehatan Kota Denpasar tahun 2017 maka kejadian obesitas pada daerah ini terbilang tinggi.

6. Hubungan Antar Variabel

Adapun hubungan antara penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik secara rinci akan disajikan pada tabel 7.

Tabel 7

Sebaran Sampel menurut Penggunaan *Gadget* dan Aktivitas Fisik

Penggunaan Gadget	Aktivitas Fisik							
	Berat		Sedang		Ringan		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sering	13	36,10	1	2,80	22	61,10	36	100
Jarang	4	50,00	0	0,00	4	50,00	8	100
Tidak Pernah	21	56,80	2	5,40	14	37,80	37	100
Jumlah	38	46,90	3	3,70	40	49,40	81	100

Berdasarkan Tabel 7, dapat dilihat bahwa paling banyak sampel dengan penggunaan *gadget* yang tergolong sering cenderung memiliki aktivitas fisik yang tergolong dalam kategori ringan yaitu sebesar 61,10% dari seluruh jumlah sampel. Sedangkan sampel dengan penggunaan *gadget* dalam kategori tidak pernah cenderung memiliki aktivitas fisik yang tergolong berat yaitu sebesar 56,80%.

Setelah diuji dengan korelasi *Pearson Product Moment*, didapatkan nilai signifikan sebesar 0,039 yaitu kurang dari 0,05 sehingga Ho ditolak dan Ha

diterima yang artinya terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,23 sehingga dinyatakan antar variabel berhubungan secara negatif dimana jika penggunaan gadget meningkat dapat menurunkan aktivitas fisik dari sampel dengan derajat korelasi ringan.

Adapun hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi secara rinci akan disajikan pada tabel 8.

Tabel 8

Sebaran Sampel menurut Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	IMT/U									
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Berat	1	2,60	29	76,30	6	15,80	2	5,30	38	100
Sedang	0	0,00	2	66,70	1	33,30	0	0,00	40	100
Ringan	0	0,00	24	60,00	7	17,50	9	22,50	3	100
Jumlah	1	1,20	55	67,90	14	17,30	11	13,60	81	100

Berdasarkan tabel 8, dapat dilihat bahwa paling banyak sampel dengan aktivitas fisik yang tergolong berat dengan status gizi tergolong dalam kategori normal yaitu sebesar 76,30% dari 55 sampel berstatus gizi normal. Namun juga terdapat aktivitas fisik yang tergolong ringan status gizi cenderung meningkat dilihat dari sampel yang tergolong dalam kategori gemuk sebesar 17,50% dan pada sampel yang obesitas sebesar 22,50%.

Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment*, didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 yaitu kurang dari 0,05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik denganstatus gizi, dengan nilai

koefisien korelasi sebesar -0,55 sehingga dinyatakan antar variabel berhubungan secara negatif dimana jika aktivitas fisik menurun dapat meningkatkan status gizi hingga melebihi batas normal dengan derajat korelasi sedang..

B. Pembahasan

1. Status Gizi (IMT/U)

Status Gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, 2014a). IMT atau Indeks Masa Tubuh adalah alat sederhana untuk menentukan status gizi orang dewasa (Hasdianah, Siyoto, & Pristyowati, 2014). Namun, dalam menentukan status gizi pada remaja dengan umur dibawah 18 tahun mengguakan Standar Deviasi Unit (Z-Score) dengan indikator IMT/U (Indeks Masa Tubuh Menurut Umur).

Data status gizi dikumpulkan dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan sampel kemudian menghitung IMT/U. Berdasarkan data yang dikumpulkan diperoleh data 67,90% sampel memiliki status gizi normal, sebanyak 17,28% sampel memiliki status gizi gemuk dan 13,58% memiliki status gizi obesitas. Jika dibandingkan dengan data profil kesehatan Kota Denpasar tahun 2017 yang menyatakan prevalensi anak obesitas 5-18 tahun sebesar 4,2% maka data obesitas sampel tergolong lebih besar. Hal ini disebabkan status gizi dipengaruhi oleh pola konsumsi, aktvitas fisik, sosial ekonomi dan gaya hidup. Seperti yang diketahui di Kota Denpasar merupakan daerah padat penduduk dengan sektor perdagangan, hotel dan restoran mendominasi serta berbasis pariwisata berpengaruh kuat terhadap perubahan struktur dan peningkatan perekonomian di Kota Denpasar yang secara tidak langsung dapat merubah gaya

hidup dan sosial ekonomi yang kemudian berdampak pada pola konsumsi (Profil Kota Denpasar, 2018).

2. Penggunaan *Gadget*

Gadget adalah alat komunikasi yang mempunyai banyak fungsi. Dimana fungsi tersebut menggunakan fitur yang berbeda. *Gadget* dianggap lebih lengkap dari pada alat elektronik lainya karena fungsi dan sifatnya yang berbeda dan lebih praktis dari segi ukuran.

Penggunaan gadget pada anak-anak harus dibatasi kurang dari dua jam waktu layar berbasis hiburan per hari hal tersebut dinyatakan oleh *American Academy of Pediatrics* (AAP) yang merekomendasikan durasi penggunaan media berbasis layar untuk anak tidak lebih dari 1 sampai 2 jam per hari (Ghose, 2013).

Data penggunaan gadget yang dikumpulkan dengan kuisioner untuk mengukur frekuensi penggunaan gadget mendapatkan hasil bahwa dari seluruh sampel terdapat 44,44% yang sering menggunakan gadget, namun terdapat pula 9,88% sampel yang jarang menggunakan gadget, serta 45,68% sampel yang penggunaan gadgetnya tergolong tidak pernah.

Sedangkan jika dilihat dari durasi penggunaan gadget didapat hasil seluruh sampel rata-rata menggunakan gadget yaitu 6,04 jam/hari. Jika dibandingkan dengan anjuran penggunaan gadget yang dibuat oleh *Academy of Pediatrics* (AAP) maka penggunaan gadget pada sampel tergolong tinggi, hal ini dikarenakan dari kemajuan teknologi yang membuat berbagai fitur gadget seperti fitur jam, alarm, sosial media, penyedia informasi, hingga hiburan yang dapat memenuhi kebutuhan sehari hari.

3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik diantaranya adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktifitas fisik merujuk pada segala pergerakan tubuh yang membutuhkan kalori baik itu bekerja, belajar, bepergian dan lain-lain (Sarah & Pujonarti, 2013).

Data aktivitas fisik yang dikumpulkan dengan kuisioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) mendapatkan hasil paling banyak yaitu sebesar 49,38% sampel dengan aktivitas fisik tergolong ringan, terdapat pula 46,91% tergolong dalam aktifitas fisik berat dan 3,70% tergolong dalam aktivitas fisik sedang.

Hal tersebut dikarenakan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah menciptakan berbagai fasilitas yang memberikan kemudahan kepada manusia, sehingga meminimalkan pengeluaran energi. Seiring dengan perkembangan teknologi tersebut maka aktivitas fisik semakin ringan. Jika dilihat dari sektor pembangunan khususnya pada bidang perumahan sebagian besar lahan di Kota Denpasar telah dibangun sehingga membuat ruang gerak semakin sempit sehingga dapat memicu kurangnya aktivitas fisik. Tidak hanya itu, namun dilihat dari penggunaan kendaraan bermotor baik dari kendaraan umum ataupun pribadi di Kota Denpasar tergolong tinggi yaitu sebesar 1.292.618 per tahun, sehingga dapat mengurangi aktivitas fisik (Badan Pusat Statistik Provinsi Bali, 2017).

4. Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Aktivitas Fisik

Berdasarkan olah data yang dilakukan didapat hasil bahwa penggunaan *gadget* berhubungan secara negatif terhadap aktivitas fisik dengan derejat korelasi lemah yaitu dengan nilai r = -0,23. Penggunaan gadget dengan aktivitas fisik dikatakan berhubungan secara negatif dikarenakan jika penggunaan gadget

tergolong dalam kategori sering maka berhubungan dengan aktivitas fisik yang tergolong dalam kategori ringan.

Hal ini serupa dengan penelitian tentang Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi terhadap Aktivitas Fisik Siswa yang menyatakan terdapat pengaruh, yang menandakan penurunan aktivitas fisik akibat teknologi informasi mencapai 51,41% (Effendi & Prihanto, 2014).

Dengan demikian berdasarkan data empirik sebagai hasil pengujian lapangan sesuai dengan hipotesis yang ada dalam penelitian ini, hal itu disebabkan karena siswa menggunakan *gadget* sebagai alat teknologi informasi, seperti bermain game online atau offline, menonton video, mendengarkan musik, menggunakan sosial media dan sebagai alat komunikasi yang begitu tinggi intensitasnya, sehingga hal tersebut mempengaruhi aktivitas fisik siswa. Oleh karena itu dari hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh antara penggunaan gadget terhadap aktivitas fisik siswa. Serta rata-rata siswa menggunakan gadget yaitu selama 6,04 jam/ hari.

5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi (IMT/U)

Berdasarkan olah data yang dilakukan didapat hasil bahwa aktivitas fisik berhubungan secara negatif dengan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) dengan derajat korelasi sedang yaitu dengan nilai r = -0,55. Aktivitas fisik dikatakan berhubungan negatif dengan IMT/U dikarenakan jika aktivitas fisik tergolong kategori berat berat maka berhubungan dengan nilai IMT/U yang semakin kecil.

Hal ini serupa dengan penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik dan Asupan Gizi dengan Status Gizi Lebih pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN

Ketabang 1 Kota Surabaya yang menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya dimana terdapat 82% anak yang mengalami *overweight* dan 60,4% anak yang mengalami obesitas memiliki aktivitas fisik yang rendah (Ermona & Wirjatmadi, 2018).

Penelitian ini serupa pula dengan penelitian tentang Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Prodi DIV Bidan Pendidik Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang menyatakan yaitu ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Aisyiyah Yogyakarta dimana terdapat 25% sampel yang mengalami obesitas memiliki aktivitas fisik yang ringan dan 13,6% sampel dengan status gizi kurang memiliki aktivitas fisik yang berat serta 61,4% sampel dengan status gizi normal memiliki aktivitas fisik yang sedang (Delimasari, 2017).

Berdasarkan data empirik sebagi hasil pengujian lapangan sesuai dengan hipotesis yang ada dalam penelitian ini, hal itu disebabkan karena aktivitas fisik merupan salah satu faktor penyebab yang memengaruhi status gizi. Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi pengeluaran energi yang seimbang atau kurangnya melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan.